DOCUMENT RESUME

ED 468 148 PS 030 648

TITLE	Buen Comienzo, Buen Futuro: Su Recien Nacido. (Healthy Start, Grow Smart: Your Newborn).
INSTITUTION	Department of Agriculture, Washington, DC.; Department of Education, Washington, DC.; Department of Health and Human Services, Washington, DC.
PUB DATE	2002-00-00
NOTE	35p.; This publication was an initiative of Laura Bush as the First Lady of Texas and was sponsored by the Texas Department of Health. For the English version, see PS 030 424. For related "Healthy Start, Grow Smart" documents, see PS 030 646-647 and PS 030 650.
AVAILABLE FROM	ED Pubs, Education Publications Center, U.S. Department of Education, P. O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398. Tel: 877-433-7827 (Toll Free); Tel: 800-872-5327 (Toll Free); Fax: 301-470-1244; email: edpubs@inet.ed.gov; Web site: http://www.ed.gov/pubs/edpubs.html/.
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom (055)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	EDRS Price MF01/PC02 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Breastfeeding; Child Development; Child Health; Child Rearing; *Childhood Needs; Infant Behavior; *Infant Care; *Neonates; Parent Child Relationship; Parent Education; *Parent Materials; Parenting Skills

ABSTRACT

This booklet offers guidance to parents in caring for their newborn babies. Advice is given on the following topics: (1) newborn health screening; (2) what a healthy newborn looks like; (3) newborn reflexes; (4) baby checkups; (5) fathers' role; (6) the baby blues; (7) sleeping position; (8) breast milk; (9) breast feeding; (10) bottle feeding; (11) checkups and shots; (12) what it's like to be a newborn; (13) changing diapers; (14) keeping a memory book; (15) installing car seats; (16) newborns' brains; (17) guiding babies every day; (18) babies' people skills; (19) learning to communicate; (20) why babies cry; (21) ways to soothe babies; (22) preparing the baby's bath; (23) bathing the baby; and (24) being gentle when bathing the baby. Information resources for families conclude the booklet. (EV)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made
from the original document.

ED 468 148

Buen Comienzo, Buen Futuro

Su Recién Nacido

PS 030648

BEST COPY AVAILABLE

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

X This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

BEST COPY AVAILABLE

Buen Comienzo, Buen Futuro

Su Recién Nacido

Preparado por el:
Departamento de Agricultura de EE.UU.
Departamento de Educación de EE.UU.
Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.

2002

Lo que encontrará adentro

¡Felicidades por su nuevo bebé! 1
Pruebas de detección para los recién nacidos 2
La apariencia de un recién nacido sano 3
Reflejos del recién nacido 4
Su bebé depende de usted para los exámenes médicos 5
Mensaje especial para el papá 6
Melancolía posparto 7
Su bebé debe dormir boca arriba 8
La leche materna es lo mejor para su bebé 9
Amamantar es natural 10
Consejos para la alimentación con biberón 12
Exámenes y vacunas 13
¿Cómo es un recién nacido? 14
Cómo cambiar el pañal del bebé 15
Haga un libro de recuerdos 16
Instale con cuidado el asiento de seguridad para el carro 17
Maravillas del cerebro 18
Cómo guiar a su bebé todos los días 19
Los bebés tienen habilidades sociales también 20
Los bebés aprenden a comunicarse 21
Los bebés lloran por muchas razones 22
Cómo tranquilizar a su bebé 23
Cómo preparar el baño de su bebé 24
Cómo bañar a su bebé 25
Tenga mucho cuidado al bañar a su bebé 26
Fuentes de información para las familias 27

¡Felicidades por su nuevo bebé!

Ya llegó su recién nacido y están orgullosos. ¿Se sienten a veces muy emocionados pero a la vez un poco nerviosos sobre cómo cuidar a su nuevo bebé? Si es así, entonces son como la mayoría de los padres. Aún en los primeros días de vida, su bebé se está dando cuenta de quiénes son ustedes.

Los estudios han comprobado que los bebés muy pequeños reconocen la diferencia entre sus padres y las demás personas. Cuando uno se convierte en padre, ocurren muchos cambios y hay muchas cosas por aprender. Uno no se adapta de la noche a la mañana, así que sean pacientes consigo mismos. El amor que sienten por su bebé les ayudará a ser buenos padres. Así como no hay dos bebés exactamente iguales, nadie cuida a los bebés exactamente de la misma forma. Sean cariñosos. Pongan todo de su parte. ¡Disfruten de su bebé! Hagan preguntas si necesitan ayuda.

Pruebas de detección para los recién nacidos

Cuando nace su bebé, se le hacen pruebas de detección para ciertos padecimientos médicos. Muchos padecimientos se pueden tratar si se detectan a tiempo. Si su bebé recibe tratamiento a tiempo, puede crecer más sano.

Las pruebas de recién nacido se hacen en el hospital inmediatamente después de haber nacido. Se vuelven a hacer estas mismas pruebas en la primera consulta médica del bebé.

La segunda serie de pruebas es importante. Tiene que hacerse una o dos semanas después de las primeras pruebas. Asegúrese de llevar a su bebé al doctor o a la clínica para esta segunda serie de pruebas. En esta visita, el doctor también examinará otras cosas para asegurarse de que el bebé esté bien.

Al bebé se le tomará una pequeña muestra de sangre para hacerle un análisis. Se le avisará a usted si tiene que preocuparse por algo.

Su doctor o enfermera puede contestar cualquier pregunta que tenga sobre los exámenes.

Si no tiene seguro médico para su hijo, puede informarse sobre los recursos disponibles en su estado llamando al programa Asegure a Sus Hijos Ahora del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.

Para mayor información, llame al 1-877-543-7669 (1-877-KIDSNOW) o visite el sitio en la Red en www.insurekidsnow.gov/.

La apariencia de un recién nacido sano

Los recién nacidos, por lo general, no se parecen a los bebés lindos que salen en los anuncios de pañales. Muchas veces tienen la cabeza más puntiaguda que redonda. La piel puede ser rojiza y arrugada. Esto es normal.

En el centro de la cabeza de su bebé hay una parte blanda donde los huesos del cráneo todavía no se han unido. Esto permite que la cabeza del bebé sea flexible durante el parto. A medida que el bebé crece, el cráneo crecerá y cubrirá esta parte blanda. Mientras tanto, la parte blanda permite que crezca el cerebro del bebé.

A veces, el bebé tiene manchas rojas oscuras en los párpados. También pueden aparecer en la nariz o en la parte posterior del cuello. Nadie sabe qué las causa. Generalmente, desaparecen dentro del primer año de vida.

Algunos bebés nacen sin cabello, otros con cabello muy fino y otros aún con mucho cabello oscuro. En muchos bebés, el cabello de recién nacido se cae. En otros, cambia de color.

El color de los ojos también puede cambiar después de nacer. Por lo general, para el final del primero año de vida se fija el color de los ojos.

La parte del cordón umbilical que permanece en el bebé después del nacimiento se cae en un periodo de 5 a 10 días. La parte de donde se cae se convierte en el ombligo del bebé.

A veces, algunas niñas sangran por la vagina. Y a veces, los niños o las niñas tienen los pechos hinchados. Hasta quizá les salgan unas gotitas de leche al nacer. Las hormonas de la mamá causan esto. No es nada malo y desaparece rápidamente.

Reflejos del recién nacido

Los bebés tienen reflejos especiales que duran sólo unos meses. Es bueno saber cuáles son estos reflejos para que no se asuste cuando los vea.

Los siguientes reflejos son normales para el recién nacido:

- ☆ Reflejo de Moro o de sobresalto. Este reflejo ocurre cuando la cabeza del bebé cambia de posición rápidamente, cuando la cabeza se cae hacia atrás o cuando el bebé se asusta debido a un ruido fuerte. El bebé reacciona extendiendo los brazos y las piernas y estirando el cuello. Luego, une los brazos rápidamente. Puede que llore cuando lo hace. Este reflejo debe desaparecer después de dos meses.
- ★ Reflejo de búsqueda. Es el reflejo que usa el bebé para buscar el pecho de su madre. Si usted toca suavemente la mejilla del bebé con el dedo, el bebé volteará la cabeza hacia su dedo. Esto dura de tres a cuatro meses.
- ☆ Reflejo de prensión. El bebé agarra cualquier cosa que se le ponga en la palma de la mano y aprieta el puño. Enséñele a su hermano mayor. Dígale, "El bebé quiere agarrarte el dedo". Este reflejo desaparece al cabo de cinco o seis meses.
- ★ Reflejo de marcha. Si sostiene al bebé por debajo de las axilas y lo mantiene parado sobre una superficie dura, dará pasitos en el aire. Esto sucede aunque todavía falte mucho para que aprenda a pararse y a caminar. Este reflejo generalmente dura un par de meses.

Consulte con su médico si tiene alguna pregunta sobre los reflejos del bebé.

Su bebé depende de usted para los exámenes médicos

Su bebé necesita exámenes médicos durante los primeros días, semanas y meses de vida para que el doctor pueda asegurarse de que esté creciendo bien. La manera como crezca el bebé el primer año puede afectar su salud a lo largo de la vida.

Acudir a los exámenes médicos es algo normal e importante para el bebé. Aunque el bebé parezca estar sano, debe someterse a exámenes médicos entre la primera y la segunda semana de vida y a los 2, 4, 6, 9 y 12 meses.

La primera visita al doctor se hace una o dos semanas después del nacimiento. Pídale al doctor los resultados de la prueba de audición si ésta se hizo en el hospital. Si no se hizo, pídale al doctor que le dé un envío a servicios para hacerle la prueba. Debe saber tan pronto como sea posible si su bebé tiene un problema de audición. Si tiene algún problema, es posible que necesite ayuda especial ahora para que se pueda comunicar. Esta ayuda le servirá cuando aprenda a hablar y a leer.

En cada examen médico el doctor o la enfermera:

- ★ examinará la cabeza, los ojos, los oídos, el corazón, los pulmones y las otras partes del cuerpo
- ★ medirá la estatura del bebé, el tamaño de la cabeza y lo pesará
- ☆ preguntará sobre cómo ve y oye el bebé
- ★ preguntará sobre el apetito, el sueño y el comportamiento del bebé
- ★ dará información sobre cómo se desarrolla y crece su bebé

Mensaje especial para el papá

Como padre, usted juega un papel importante en el cuidado de su hijo. El bebé lo necesita, y la mamá necesita que usted le ayude con muchas de las responsabilidades involucradas en el cuidado de su hijo. Cuando hace cosas con su bebé, ustedes se unen más. Forman un lazo que ayuda a que el bebé se sienta seguro y contento.

Puede que el recién nacido lo ponga nervioso o quizá le dé miedo tocarlo porque nunca lo ha hecho. La mejor manera de superar ese temor es cargando al bebé.

Se dará cuenta de que entre más tiempo pase con él, más a gusto se sentirá. Aquí hay unas cosas que puede hacer para formar parte de la vida de su bebé:

- ★ Cargue y acaricie a su bebé.
- ★ Sonría y ríase con él.
- ☆ Háblele y cántele al bebé. Pronto le reconocerá la voz y sabrá que usted es su papá.
- ★ Cámbiele los pañales.
- ★ Abrace a la mamá mientras ella amamanta al bebé.
- ☆ Dele el biberón con leche materna o fórmula. Acaricie, háblele y cántele al bebé mientras le da de comer.
- ★ Llévelo a pasear. A los bebés les encanta lo que ven y oyen cuando salen al aire libre.
- ★ Juegue con su hijo.

Melancolía posparto

(Dedíquese tiempo)

Algunas madres experimentan lo que se conoce como la melancolía posparto.

Esto sucede porque el cuerpo pasa por muchos cambios durante el embarazo. Estos sentimientos de melancolía pueden surgir antes de que nazca el bebé o después.

Puede que se sienta desanimada o tensa, o que tenga ganas de llorar por cosas insignificantes que normalmente ni la molestarían. No se preocupe, estos sentimientos son comunes. No duran para siempre.

Puede que también tenga problemas para dormir. Si es así, por lo menos trate de descansar. Está pasando por una etapa de mucho estrés. Descansar un poco le ayudará a hacerle frente a sus sentimientos.

Puede ser útil hablar con otras personas sobre sus sentimientos. Hable con su familia y sus amigos. Busque algún grupo de apoyo para padres en su comunidad, o póngase en contacto con la Asociación Nacional para la Salud Mental al 1-800-969-6642 para conseguir una lista de afiliados locales o visite su sitio en la Red en www.nmha.org/. Las iglesias y las organizaciones religiosas de su comunidad quizá puedan ayudarle a encontrar a alguien con quien hablar. También puede hablar con su doctor.

Si tiene familiares o amigos que le puedan ayudar con las comidas, la limpieza o las compras, éste es el momento para pedirles ayuda. También es un buen momento para dejar que el papá del bebé ayude.

Su bebé debe dormir boca arriba

Siempre hay que asegurarse de que su bebé esté a salvo mientras duerme. La mayoría de los bebés son sanos y no tienen ningún problema mientras duermen. Pero a veces, los bebés mueren mientras duermen. Esto se llama el Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SMSI o SIDS, por su sigla en inglés) o muerte de cuna. Los doctores desconocen la causa de este síndrome.

Algunos estudios han encontrado que los bebés que duermen boca arriba tienen menos probabilidad de morir del SMSI. Si su bebé tiene algún problema de salud, puede que el doctor le recomiende que lo acueste en otra posición para dormir. De no ser así, siempre acueste a su bebé boca arriba para dormir.

Otros factores que reducen la probabilidad del SMSI son:

- ★ Amamantar a su bebé. La leche materna es el mejor alimento para su bebé. La leche materna protege al bebé contra muchas enfermedades, incluso contra el SMSI.
- ★ Un ambiente libre de humo. No fume alrededor del bebé. No lo lleve a lugares donde la gente fume. Los bebés que viven en casas donde nadie fuma tienen menos catarros e infecciones.
- ☆ La cercanía. Cuando el bebé duerma, póngalo cerca de donde usted esté. Es bueno que se acostumbre a dormir solo en la cuna. Asegúrese de que pueda oírlo si llora o tiene algún problema.
- ★ La cama. Asegúrese de que el colchón sea firme. No acueste al bebé a dormir en superficies blandas o acolchonadas, como una almohada, una colcha o una cama de agua. No ponga los peluches en la cuna a la hora de dormir.
- ★ La temperatura. Asegúrese de que el bebé esté abrigado pero no acalorado.
- ☆ Las visitas al doctor. Lleve al bebé a los exámenes médicos de rutina. Llévelo al doctor o a la clínica siempre que parezca estar enfermo o que tenga dificultad para respirar.

La leche materna es lo mejor para su bebé

La leche materna es el alimento perfecto para su bebé. Es el único alimento que necesita durante los primeros seis meses de vida. Durante los primeros meses, el bebé no está listo para comer otro tipo de alimento, con la excepción de la fórmula.

Por lo general, un bebé amamantado no necesita tomar agua. Sin embargo, le puede dar agua si hace calor y su casa no tiene aire acondicionado. No agregue azúcar ni miel al agua. No le dé bebidas ni refrescos con sabor. No le dé jugo de frutas a su recién nacido.

La leche materna es lo mejor para la salud de su bebé. Los bebés amamantados se enferman menos y generalmente tienen menos alergias. ¡Hasta pueden ser más inteligentes! Además, parece que amamantar protege a la mamá de ciertos problemas de salud.

Las mamás muchas veces se dan cuenta de que amamantar es la manera más fácil de alimentar al bebé. Además, no cuesta dinero.

Cuando amamanta, no hay que lavar ni esterilizar biberones ni chupones, lo que deja tiempo libre para hacer otras cosas. Amamantar incluso puede ayudarle a bajar un poco el peso que aumentó durante el embarazo. Amamantar puede ser una experiencia agradable tanto para la mamá como para el bebé.

Amamantar es natural

Los bebés necesitan comer con frecuencia: cada hora y media a dos horas. Alimente a su bebé cuando comience a dar señales de tener hambre, como si busca el pecho con la boca o se chupa los labios, los dedos o el puño. Trate de darle de comer antes de que comience a llorar. Darle de comer con frecuencia a su hijo no es mimarlo. Le ayudará a usted a aprender a estar más consciente de las necesidades del bebé.

No limite el tiempo de la alimentación. Al igual que los adultos, los bebés necesitan diferentes cantidades de comida a diferentes horas del día.

¡Relájese y tómese su tiempo! Mientras más le dé de comer al bebé, más leche producirá su cuerpo. No le dé al bebé fórmula ni agua. Si lo hace, su cuerpo producirá menos leche. Si cree que no tiene suficiente leche, alimente más al bebé y por periodos más largos.

Para saber más sobre cómo amamantar, puede comunicarse con el doctor o con el departamento de salud, la clínica de Mujeres, Bebés y Niños (WIC), el hospital o La Liga de la Leche de su comunidad. Puede llamar a La Liga de la Leche al 1-800-LALECHE, o puede visitar su sitio en la Red en www.lalecheleague.org/.

Amamantar es natural, pero los bebés y las mamás necesitan tiempo para aprender qué funciona mejor para ellos. Cuando apenas comienza a amamantar, es posible que le duelan los pezones. Puede reducir el dolor si carga correctamente al bebé cuando le da de comer.

Aquí hay unos consejos útiles:

★ Cargue al bebé de modo que su barriguita quede frente a la suya y su barbilla quede frente al seno. Puede hacerlo sentada o acostada. Sostenga el seno con el pulgar en la parte superior y los demás dedos en la parte inferior. Roce los labios del bebé con el pezón hasta que abra bien la boca. Meta el pezón a la boca rápidamente. Deje que la punta de la nariz y la de la barbilla del bebé toquen el seno.

☆ Asegúrese de que la boca del bebé cubra el pezón entero y la mayoría de la parte oscura alrededor del pezón. Los labios del bebé deben curvarse hacia afuera. Si los labios no se curvan, interrumpa la succión metiendo el dedo índice entre el pezón y las encías del bebé. Luego, intente de nuevo.

★ Amamante al bebé con ambos senos cada vez. El bebé le avisará cuando haya terminado retirando la boca del pezón.

★ Después de amamantarlo, mójese los pezones con unas gotas de leche materna y deje que se sequen al aire. Luego, cúbralos con unos protectores, un brasier o con ropa. Esto evitará que se resequen mucho.

En los primeros días que amamanta, quizá sienta los pezones adoloridos. Esto es común. Por lo general, el dolor desaparece una vez que la leche empieza a salir. Si siente mucho dolor, llame a una consejera de lactancia o al doctor. La consejera o el doctor también puede ayudarle si los pezones se han partido o si están sangrando. Cuando amamanta, si no siente que lo está haciendo bien, probablemente tenga razón.

Si sale de la casa con el bebé, todavía puede amamantarlo. Lleve una cobija pequeña o un chal para que se pueda tapar.

Si tiene que separarse del bebé, todavía puede alimentarlo con leche materna. Puede sacarse o extraerse la leche materna a mano o con una bomba y ponerla en un biberón estéril. Luego, otra persona puede darle el biberón.

Es importante que usted coma suficientes alimentos altamente nutritivos y que tome suficiente agua. No debe tomar medicamentos si está amamantando al bebé, a menos que el doctor le diga específicamente que lo haga.

Consejos para la alimentación con biberón

Si alimenta a su bebé con un biberón, pregúntele al doctor cuál es la mejor fórmula para su hijo. Hay tres tipos de fórmulas:

- ★ La fórmula en polvo es la más económica. Se prepara mezclando el polvo con agua esterilizada.
- ★ La fórmula concentrada es un líquido espeso que se mezcla con agua esterilizada. Cuesta más que la fórmula en polvo.
- ☆ La fórmula lista para usarse viene ya preparada con agua. Es la más cara pero la más fácil de usar.

Siga cuidadosamente las instrucciones para mezclar la fórmula. La etiqueta tiene una fecha. No use la fórmula después de esa fecha. Es peligroso darle esa fórmula a su bebé, así que no lo haga.

Lave los biberones reutilizables de plástico o vidrio. También, lave en agua caliente con jabón todos los utensilios que haya usado para preparar la fórmula. Enjuague todo con agua limpia de la llave. Luego, ponga todo a hervir en una olla con tapa o en un esterilizador.

Para preparar la fórmula, hierva el agua por cinco minutos y luego deje que se enfríe antes de mezclarla con la fórmula concentrada o en polvo. Si usa biberones con forros desechables, tire el forro después de usarlo. Guarde la fórmula preparada en el refrigerador y úsela dentro de 48 horas.

Caliente el biberón con fórmula poniéndolo debajo de un chorro de agua caliente. Nunca lo caliente en el microondas. Puede calentarse demasiado. Revise la temperatura poniendo unas gotas en su muñeca. Si se siente tibia (no caliente) en la muñeca, está bien para dársela al bebé.

Cuando alimente al bebé, asegúrese de que la cabeza del niño esté un poco más elevada que la barriguita. Mantenga la parte inferior del biberón elevada para que el chupón esté siempre lleno de fórmula. De esta manera, el bebé no traga aire ni se vomita. Nunca recueste el biberón en nada porque el bebé podría ahogarse. Siempre cargue a su hijo mientras le da de comer. Si sobra fórmula después de que el bebé deje de comer, tírela a la basura.

A la hora de comer no sólo se satisface el hambre del bebé. También es un buen momento para conocer a su hijo y crear un lazo entre ustedes. El papá, los abuelos y los demás familiares también pueden crear lazos con el niño dándole de comer y abrazándolo.

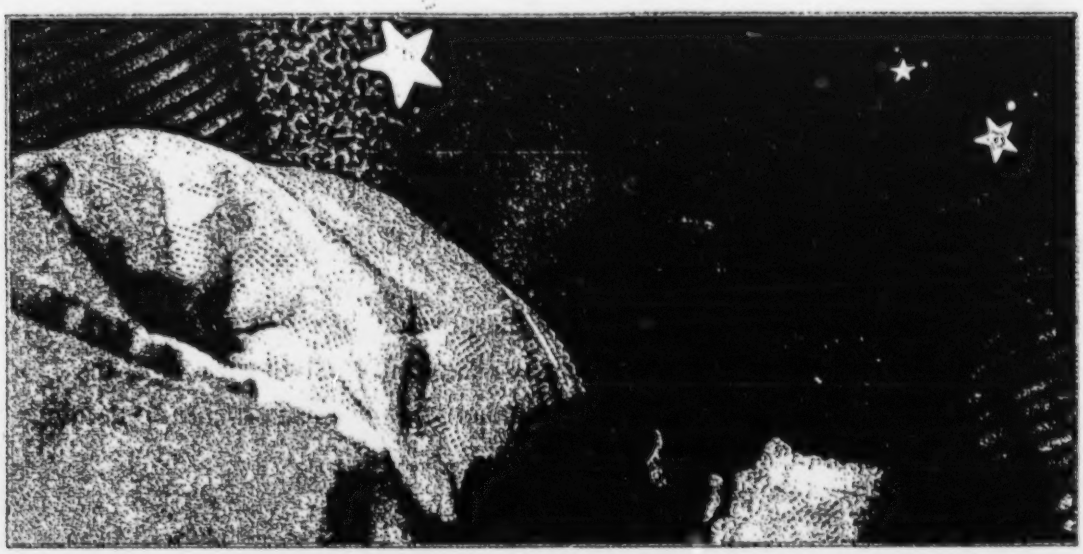
Exámenes y vacunas

En los exámenes, al bebé le aplicarán las vacunas. La primera vacuna se le aplica en el hospital al nacer. Las vacunas ayudan a proteger a su bebé contra enfermedades como la hepatitis, el sarampión, las paperas y la varicela. Su doctor puede contestar cualquier pregunta que tenga. Sin las vacunas, su bebé puede enfermarse y hasta morir.

A veces los bebés pueden enfermarse debido a las vacunas. Pregúntele al doctor o a la enfermera en qué debe fijarse después de que vacunen a su hijo para que usted sepa si necesita atención médica.

Lleve un registro o escriba lo que pasa durante cada examen. Esto les ayudará a usted y al doctor a saber más sobre el desarrollo de su hijo y a determinar qué es lo mejor para él. Asegúrese de hablar con el doctor sobre cualquier pregunta que tenga relacionada con la salud y el crecimiento de su bebé.

¿Cómo es un recién nacido?



- ★ Necesito que otros me cuiden.
- ☆ No puedo tomar decisiones por mi cuenta.
- ★ Necesito que alguien me quiera, me alimente, me cargue y juegue conmigo.
- ★ Me gusta estar calientito y no me gusta que haya mucho ruido.
- ☆ Me gusta que me carguen cerca y con mucho cuidado.
- ★ Puede que mi cara esté arrugada, hinchada o roja, y puede que tenga la cabeza grande, pero es normal.
- ★ Me gusta dormir mucho.
- ☆ Tengo hambre cada dos horas.
- ★ Puede que esté quisquilloso y que llore mucho.
- ★ Necesito que me cambien el pañal en cuanto lo moje o ensucie.

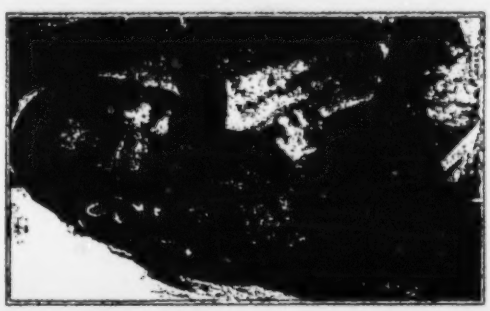
BEST COPY AVAILABLE

Cómo cambiar el pañal del bebé

Reúna todo lo que necesite antes de cambiarle el pañal al bebé. Una vez que empiece a cambiar al bebe, no lo pierda de vista, ni siquiera por un segundo. Los bebés se menean y se mueven. Pueden lastimarse o caerse en un instante.

Cuando le cambie el pañal:

- ★ Es mejor lavarse las manos primero. Asegúrese también de lavarse las manos con agua y jabón después de cambiar el pañal.
- ★ Acueste al bebé en una superficie limpia. Cuando salga de la casa, asegúrese de llevar una cobija o una colchoneta para cambiar pañales.
- ☆ Quítele el pañal sucio.
- ★ Use una toallita suave, mojada con agua limpia y tibia. Limpie toda la parte del cuerpo que el pañal cubre. Limpie del frente hacia atrás para evitar infecciones.
- ☆ Cada vez que cambie el pañal, limpie lo que queda del cordón umbilical del bebé. Hágalo con un hisopo de algodón mojado en alcohol de fricción. Exprima el algodón para que esté casi seco. Quite cuidadosamente la sustancia pegajosa alrededor del cordón donde toque la barriga del bebé. El cordón se caerá por sí solo en 5 a 10 días. Puede que el bebé llore cuando usted toque el cordón con el hisopo de algodón mojado. Hágalo con delicadeza. Si el bebé llora cuando usted le toca el cordón en otros momentos, consulte con su doctor. Consulte con el doctor también si la piel alrededor del cordón se enrojece.



- ☆ Ahora, póngale un pañal limpio al bebé. Si usa imperdibles, asegúrese de colocar su mano entre el imperdible y la piel del bebé. El pañal no debe cubrir el cordón umbilical.

Los recién nacidos usan aproximadamente 10 pañales al día. Cámbieselos en cuanto los mojen o ensucien. Esto evita que les dé salpullido. Tenga en donde poner las toallitas y los pañales sucios.

Haga un libro de recuerdos

Empiece un libro de recuerdos. A medida que su bebé crece, se divertirán mucho mirándolo. Puede usar un álbum para recortes, un cuaderno o cualquier libro con hojas en blanco.

Guarde la primera plana del periódico del día en que nació su bebé. De grande, su bebé podrá mirarla y enterarse de todas las cosas que pasaron en ese día importante. No olvide poner también el anuncio del nacimiento.

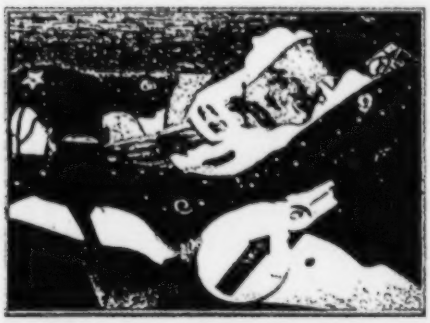
Apunte también todas las cosas maravillosas que hace por primera vez, como la primera vez que sonríe, se sienta por sí solo, gatea, camina, habla o cualquier otra cosa especial que haga.

Ponga fotos de su bebé a medida que vaya creciendo. Cuando sea mayor, puede añadir los dibujos que haga y luego algo que haya escrito. Puede apuntar las cosas graciosas que haga o diga además de lo que vaya aprendiendo, lo que le guste y no le guste.

Cuando se enferme, anote la fecha y los síntomas que tenga. Anote también cada mes lo que pesa y mide y cuándo le sale cada diente. Mantenga un registro de todas las vacunas que le apliquen.

Este libro será una buena constancia de los primeros años de su bebé. Usted y su bebé podrán divertirse viéndolo mientras él crece. Más adelante, el libro le enseñará al niño de su pasado.

Instale con cuidado el asiento de seguridad para el carro



Desde el día en que nace su bebé, cuando viaje en carro, póngalo siempre en un asiento de seguridad. Es lo mejor para su hijo, y todos los estados del país, el Distrito de Columbia, Puerto Rico y los Territorios de EE.UU. tienen leyes para proteger la seguridad de los niños pasajeros.

A medida que crezca, su bebé necesitará asientos de seguridad de varios tamaños. En este momento, debe usar uno para recién nacidos. El asiento de seguridad debe colocarse en el asiento trasero, mirando hacia atrás. Los bebés nunca deben viajar en el asiento delantero.

Asegúrese de que el asiento de seguridad sea del tamaño adecuado para su carro. Si no, cámbielo por otro. Asegúrese de que esté instalado correctamente en el carro y de que los cinturones se ajusten bien al bebé.

No compre un asiento usado porque podría estar dañado.

Cuando compre el asiento de seguridad, debe venir con instrucciones para su instalación. Asegúrese de que las entienda.

Si no le alcanza para comprar un asiento de seguridad, la Administración Nacional de Seguridad Vial (NHTSA, por su sigla en inglés) puede darle información sobre organizaciones que ayudan a familias de bajos recursos a comprar un asiento de seguridad para el carro o a pedirlo prestado. Puede llamarles al 1-800-424-9393 ó visitar su sitio en la Red en www.nhtsa.dot.gov/.

Maravillas del cerebro

El cerebro de su bebé empezó a crecer antes del nacimiento. Cuando nació, su cerebro era la cuarta parte de un cerebro adulto. El cerebro crece más rápidamente durante los primeros tres años de vida.

El crecimiento del cerebro de un bebé depende de muchas cosas. Algunas cosas se heredan de los padres. Otras dependen de la salud, la nutrición, las experiencias y las relaciones del bebé. La manera como se desarrolla el cerebro de su bebé depende, en parte, de lo que usted le diga al bebé y lo que haga con él.

El cerebro del bebé tiene muchísimas neuronas, o células. El tipo de interacción que tiene el bebé con objetos y personas estimula estas neuronas. Esto permite que las neuronas hagan conexiones importantes en el cerebro. Las actividades diarias determinan cómo se forman estas conexiones. Las actividades como agarrar juguetes, jugar con ellos y escuchar a la gente hablar son importantes.

Por eso, su bebé necesita estímulo y juego. Necesita saber que usted lo quiere. Tiene que poder explorar y aprender, y necesita que usted hable y conviva con él. Todo esto ayuda con el desarrollo de la parte del cerebro que depende de las experiencias.

¿Cómo puede ofrecerle estas experiencias a su bebé? No hay una sola respuesta. Lo que sí sabemos es que los bebés se desarrollan mejor si:

- ★ escuchan el lenguaje
- ★ experimentan con juguetes u objetos
- ☆ saben que hay gente que los quiere y les presta atención

Lo importante es encontrar actividades que usted y su bebé puedan disfrutar juntos. Al hacer estas actividades, no está simplemente divirtiéndose con su hijo. Está ayudando con el desarrollo del cerebro.

Cómo guiar a su bebé todos los días

Los bebés aprenden explorando el mundo que los rodea. Muéstrele a su bebé cómo mirar, escuchar, tocar y oler algo nuevo o diferente. Tómelo en sus brazos para que éste pueda ver las cosas a su alrededor. Ayúdele a agarrar objetos, como sus calcetines o una sonaja. A medida que crece, dele objetos seguros que pueda tocar, sonar o llevarse a la boca.

- ☆ Sea su maestro. El bebé ve cómo usted reacciona ante las cosas. Cuando usted se emociona con un juguete u objeto, él se emocionará también. A medida que crece, enséñele cómo funcionan las cosas, por ejemplo, cómo se abre o se cierra una puerta. Háblele sobre lo que está haciendo. Por ejemplo, "Meto la comida a la olla para cocinarla".
- ☆ Cuando el bebé aprende algo nuevo, le conviene repetir la actividad una y otra vez. Con su ayuda y apoyo, esto puede ser muy divertido y a su bebé le gustará intentar cosas nuevas.
- ☆ Proteja a su bebé de críticas negativas, burlas o castigos. Un bebé todavía no sabe distinguir el bien del mal. Tampoco sabe lo que es peligroso. Vigílelo para que siempre esté seguro. Aléjelo de las situaciones en las que podría lastimarse.
- ★ Háblele y cántele al bebé. Aunque todavía no pueda hablar, esto le ayuda a desarrollar las habilidades del lenguaje. Los bebés aprenden mejor cuando uno habla con ellos.
- ★ Léale a su hijo desde los primeros meses de vida y sígalo haciendo mientras crece.

Los bebés tienen habilidades sociales también

Desde el principio, al bebé le interesa mucho la cara de su mamá. Nota sus expresiones y el tono de su voz. Reacciona a sus emociones. Por ejemplo, cuando usted le habla en un tono suave y tierno, él se relaja y se siente más seguro.

Los científicos han comprobado que los bebés muestran emociones desde el primer mes de vida. También han encontrado que los bebés felices aprenden mejor.

¿Por qué? Un bebé feliz es más alerta, atento y receptivo. Los bebés se acuerdan mejor de las cosas cuando están felices y relajados. La manera como usted lo carga y le habla puede ayudarle a sentirse feliz.

Los bebés alertas y felices tienden a mirar, explorar y jugar más. Ponen más atención a las cosas. Por ejemplo, tratan de hacer cosas nuevas con los juguetes o de hacer sonidos con la gente. Esto les ayuda a aprender y recordar cosas nuevas.

Pasarán por momentos de dificultad y angustia. Esto no los lastimará. De hecho, sentir emociones negativas por momentos cortos puede ser útil para su hijo. Usted debe hacer algo rápidamente para ayudarle a sentirse mejor. Así él sabrá que a usted le importa lo que trata de comunicarle. Si dura mucho tiempo la emoción negativa, como el llanto, puede hacerle daño al niño.

En el primer mes, la emoción negativa que existe es la angustia o la reacción al dolor. Más adelante, el bebé expresará tristeza y enojo, y luego miedo. Toda persona tiene estas emociones para protegerse. Ayude a su bebé a aceptar estas emociones. Reaccione a sus emociones con mucho amor y ternura.

Usted sabrá cómo se siente su bebé al verle la cara. También sabrá lo que siente por la postura, los movimientos y los sonidos que haga.

Los bebés aprenden a comunicarse

Pasarán meses antes de que el bebé diga su primera palabra. Pero los bebés comienzan a aprender del lenguaje mucho antes.

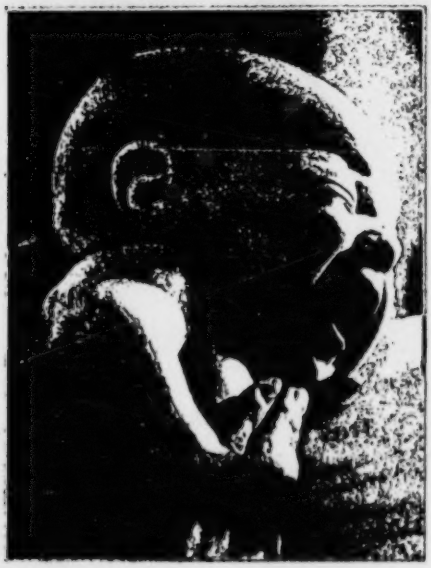
Aun en las primeras semanas de vida, su bebé ya está aprendiendo sobre el lenguaje. Los bebés muy pequeños pueden distinguir entre las palabras y los otros sonidos. Pueden distinguir entre la voz de un hombre y la voz de una mujer. Hasta reconocen la voz de su propia mamá. Un bebé puede distinguir entre la voz de su mamá y la de otras mujeres. Los investigadores piensan que esto se debe a la manera como funcionan ciertas partes del cerebro del bebé.

Los bebés pueden comunicarse mucho antes de que puedan hablar. Usan movimientos o sonidos específicos para decirle lo que quieren y lo que no quieren. Algunas personas le llaman a esto las "señales" del bebé.

Con sólo llorar o ponerse quisquilloso su bebé puede comunicarle que necesita algo. También puede decirle cuando algo o alguien le agrada con sólo fijar la mirada. Los bebés aprenden mejor a comunicar lo que les gusta y no les gusta cuando ven que sus papás responden de una manera positiva.

Usted debe hablarle a su hijo, aun antes de que pueda hablar. Aunque existen diferencias entre las personas, los bebés cuyos padres les hablan son los que aprenden más rápidamente a hablar. También tienen un vocabulario más amplio. Hablar con el bebé le da habilidades lingüísticas que le ayudarán a aprender con más facilidad una vez que entre a la escuela. Escuchar voces en la radio o la televisión no ayuda mucho al bebé a desarrollar el lenguaje. Su bebé se beneficia teniéndolo a usted cerca sonriendo, hablando y cantando.

Los bebés lloran por muchas razones



Los recién nacidos se comunican con el llanto. Su recién nacido llora para decirle que quiere o necesita algo.

Lo primero que debe tratar de hacer cuando llora es darle de comer. Si pone atención a cuándo quiere comer y cuándo no, usted aprenderá a distinguir entre el llanto que significa que tiene hambre y el llanto que significa que está incómodo o que quiere atención. A veces, querrá que lo cargue. A veces, querrá que le cambie el pañal. A veces estará cansado o aburrido.

A medida que va conociendo a su bebé, puede que vaya reconociendo la diferencia entre cada tipo de llanto. Luego, podrá darle lo que necesite.

Atender al bebé cuando llora no es malcriarlo. Ayuda al bebé a sentirse amado y seguro.

Sonríale a su bebé, tóquelo y háblele lo más que pueda. Hágalo cuando le da de comer, cuando le cambia el pañal o cuando le da un baño. Su bebé aprenderá a confiar en que usted lo va a cuidar.

Cómo tranquilizar a su bebé

A veces, los bebés lloran aún cuando no tienen hambre, cuando su pañal está limpio y cuando están sanos. Si su bebé llora porque necesita consuelo, hay muchas cosas que usted puede hacer. Cada bebé es distinto.

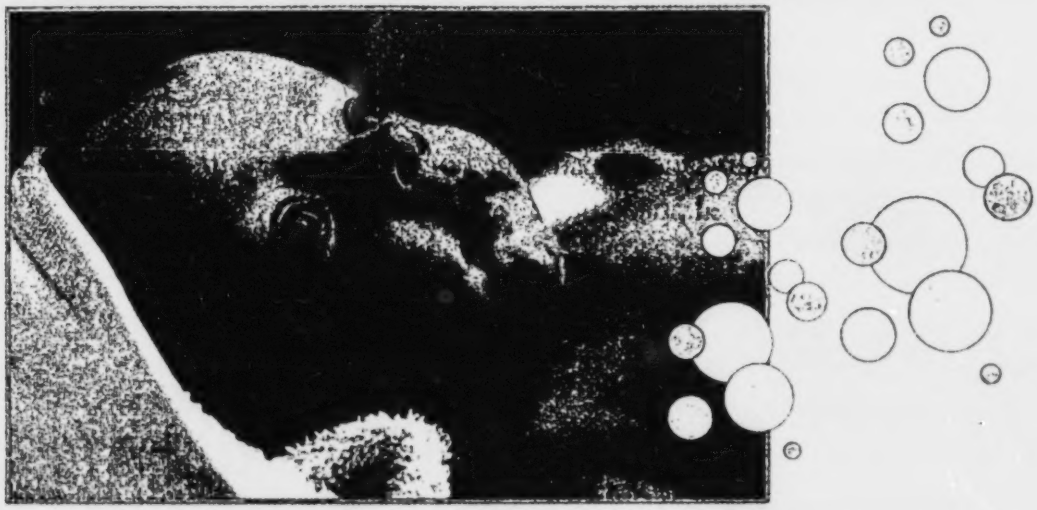
Aquí hay algunas sugerencias para tratar de calmar al bebé:

- ★ Mézalo en los brazos o en una mecedora.
- ☆ Acaríciele la cabeza muy suavemente o dele palmaditas muy suaves en la espalda o en el pecho.
- ☆ Susúrrele sonidos suaves para hacerle saber que usted está ahí y que le importa lo que siente. Háblele.
- ★ Cántele suavemente o ponga música suave.
- ☆ Envuélvalo en una cobijita (pero no muy apretado).

Si después de intentar todo el bebé sigue llorando, mantenga la calma. Los bebés saben cuando usted se molesta. No importa qué tan estresado se sienta, nunca sacuda a su bebé. Sacudir al bebé puede ocasionar ceguera, daño cerebral o incluso la muerte. Si necesita un descanso, llame a un pariente, un vecino o un amigo para que le ayude. Todos los bebés lloran. No siempre podrá consolar a su hijo. Eso no significa que usted no sepa cuidar al bebé. Haga todo lo que pueda para calmarlo.

Aquí hay un consejo sencillo que puede ayudar a que su hijo llore menos: cárguelo. Los estudios demuestran que los bebés que se cargan con más frecuencia no lloran tanto como otros bebés.

Cómo preparar el baño de su bebé



- ☆ Planifique el baño del bebé. Prepare todo antes de empezar. Esto hace que el baño sea más fácil y seguro.
- ★ Si es posible, ajuste la temperatura del calentador de agua a 120 grados (Fahrenheit). El bebé se puede quemar fácilmente con el agua. Llene con agua tibia la tina o el lavabo donde vaya a bañar al bebé. Siempre toque el agua con la muñeca o el codo para saber a qué temperatura está. El agua debe estar a una temperatura tibia y agradable, pero no caliente.
- ★ Asegúrese de tener listo todo lo que vaya a necesitar para el baño. Puede guardar un jabón suave, algodón y pañales limpios en una caja de zapatos u otro recipiente. Luego, puede llevar la caja con la toalla y la toallita al cuarto donde vaya a bañar al bebé. Cuando todo esté listo, vaya por el bebé.
- ☆ Si se le olvida algo, tendrá que llevar al bebé para buscar lo que necesita. Esto es difícil cuando el bebé está mojado y resbaloso.
- ★ **Nunca deje a su bebé solo en el agua.** Mejor no conteste el teléfono ni la puerta cuando esté bañando al bebé. Si tiene que hacerlo, lleve al bebé con usted. Si su cónyuge, sus parientes o amigos llaman con frecuencia, dígales a qué hora baña al bebé. Avíseles que a esa hora no contestará el teléfono.

BEST COPY AVAILABLE

Cómo bañar a su bebé

Al principio, hay que bañar al bebé sólo con una esponja. Báñelo con la esponja hasta que se le caiga el cordón umbilical o hasta que se cure la herida de la circuncisión, si se le hizo. Después, podrá bañar a su bebé en la tina.

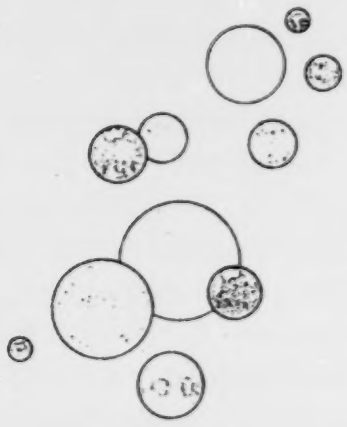
Llene una olla o vasija con agua tibia. Meta la muñeca o el codo para asegurarse de que la temperatura esté bien. Verifique que el agua no esté ni muy fría ni muy caliente. El agua muy caliente puede ser peligrosa.

Lleve la olla con agua y una toallita suave al cuarto donde bañará al bebé.

Escoja un cuarto calientito que no tenga corrientes de aire. No es bueno que su bebé se resfríe. Puede poner al bebé en una toalla en la cuna o en alguna otra superficie plana. Si lo acuesta en una mesa, asegúrese de que no pueda rodar y caerse. Nunca deje a su bebé solo, ni siquiera por unos segundos.

Quítele la ropa. Moje la toallita en el agua tibia y exprímala hasta que quede solamente húmeda. Con cuidado, límpiele todo el cuerpo al bebé. Límpiele la cabeza y el cuello, detrás de las orejas y entre los dedos de las manos y los pies.

No es necesario que bañe a su recién nacido todos los días. Sólo límpiele la carita, el cuello y el área que cubre el pañal cuando se ensucien.



Tenga mucho cuidado al bañar a su bebé

☆ Puede usar la tina del baño, el lavabo de la cocina o una tina de plástico para bebés. Ponga un tapete antirresbalante dentro de la tina para que el bebé no se resbale. Si usa un tapete de hule para la tina, tiene que secarlo después de cada uso para evitar la formación de bacteria. O puede poner una toalla en la tina. Asegúrese de lavarla y secarla después de cada uso.

☆ Use una toallita limpia y húmeda sin jabón para limpiarle la carita. Con delicadeza, límpiele las orejas por fuera y por detrás y después límpiele el cuello y séqueselo.

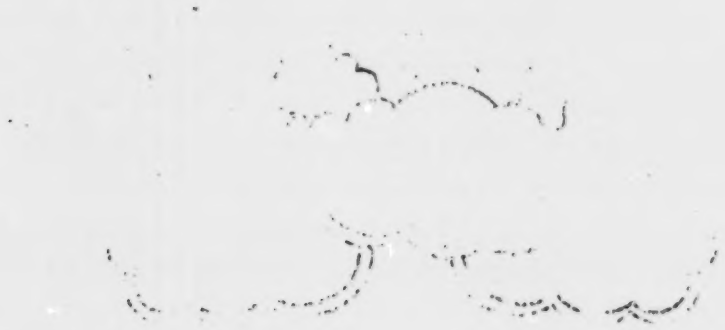
★ No use burbujas para el baño ni detergentes en el agua ya que éstos pueden causar salpullidos.

☆ Limpie cuidadosamente los ojos del bebé con algodón húmedo antes de meterlo a la tina. Asegúrese de sostener siempre la cabecita del bebé cuando esté en la tina.

★ Lave con mucho cuidado el cabello y el cuero cabelludo con jabón o un champú para bebé. Hágalo sólo una o dos veces por semana. Enjuáguelo con una toalla húmeda. Asegúrese de que el jabón no se meta en los ojitos del bebé. Lávele todo el cuerpo, empezando con el pecho. Cuando termine de lavarlo con una toallita enjabonada, enjuague la toallita y luego enjuague al bebé. Seque al bebé suavemente con una toalla. Manténgalo siempre cubierto y calientito cuando esté mojado.

BEST COPY AVAILABLE

Fuentes de información para las familias



Las familias que participan en el programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC) pueden obtener información en las oficinas locales de WIC sobre la nutrición y cómo amamantar. Las familias que reúnen los requisitos para el programa WIC reciben orientación sobre la nutrición y alimentos complementarios, como leche y cereal. Para encontrar la oficina de WIC más cercana, llame al departamento de salud estatal o visite el sitio de WIC en la Red en www.fns.usda.gov/wic/.

Para mayor información sobre la educación temprana, puede ponerse en contacto con el Departamento de Educación de EE.UU. al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN) o visitar el sitio en la Red en www.ed.gov/offices/OESE/teachingouryoungest/.

Para informarse sobre las opciones de cuidado de niños, puede ponerse en contacto con Child Care Aware del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-800-424-2246 ó puede visitar su sitio en la Red en www.childcareaware.org/.

Para mayor información y recursos sobre la depresión posparto, cómo amamantar y muchos otros asuntos de salud de la mujer, llame al National Women's Health Information Center al 1-800-994-9662 (1-800-994-WOMAN).

Reconocimientos

Esta publicación fue una iniciativa de la Sra. Laura Bush como primera dama de Texas y fue patrocinada por el Departamento de Salud de Texas. El presidente Bush y la Sra. Bush han pedido que el Departamento de Agricultura de EE.UU., el Departamento de Educación de EE.UU. y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. revisen esta serie de publicaciones y la distribuyan.

Nos gustaría agradecer al Departamento de Salud de Texas por su colaboración y ayuda para llevar esta publicación a las familias de todo Estados Unidos. Además, reconocemos las contribuciones de Susan H. Landry, Ph.D, Craig T. Ramey, Ph.D, y de muchas otras personas que participaron en la preparación de estos documentos.

El próximo mes

Opciones para el cuidado de niños

Exámenes mensuales

Su bebé cumple 1 mes

Qué hacer cuando el bebé tiene cólico

...¡y mucho, mucho más!

Los departamentos de Agricultura, Educación y Salud y Servicios Humanos de EE.UU. distribuyen este folleto y éste es del dominio público. Se autoriza la reproducción completa o parcial. No es necesario tener permiso para reproducir esta publicación, pero se debe hacer la siguiente mención: Departamento de Agricultura de EE.UU., Departamento de Educación de EE.UU., Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., *Buen Comienzo, Buen Futuro: Su Recién Nacido,* Washington D.C., 2002.

Para pedir copias de esta publicación,

escriba a: ED Pubs, Education Publications Center, U.S. Department of Education, P.O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398;

o mande un fax al: 301-470-1244;

o escriba por correo electrónico a: edpubs@inet.ed.gov

o llame gratis al: 1-877-433-7827 (1-877-4-ED-PUBS). Si el servicio 877 aún no está disponible en su localidad, llame al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN). Las personas que usan dispositivos de telecomunicación para personas sordas (TDD) o teletipos (TTY) deben llamar al 1-800-437-0833.

o pida las copias en línea en: www.ed.gov/pubs/edpubs.html/

Esta publicación se puede bajar en inglés del sitio en la Red del Departamento de Educación en www.ed.gov/offices/OESE/earlychildhood/healthystart/. A partir de agosto de 2002, también estará disponible en español en el sitio del Departamento de Educación.

A petición, esta publicación está disponible en otros formatos, tales como Braille, letra grande, audiocasete y disquete para computadora. Para mayor información, favor de comunicarse con el Alternate Format Center del Departamento de Educación al (202) 260-9895 ó al (202) 205-8113.

BEST COPY AVAILABLE

U.S. Department of Education
Office of Educational Research and Improvement (OERI)
National Library of Education (NLE)
Educational Resources Information Center (ERIC)

NOTICE

Reproduction Basis

	This document is covered by a signed "Reproduction Release (Blanket)" form (on file within the ERIC system), encompassing all or classes of documents from its source organization and, therefore, does not require a "Specific Document" Release form.
X	This document is Federally-funded, or carries its own permission to reproduce, or is otherwise in the public domain and, therefore, may be reproduced by ERIC without a signed Reproduction Release form (either "Specific Document" or "Blanket").